

2月 16日 ~ 28日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16	日	食パン 牛乳 マカロニポテトサラダ	米飯 白菜と豚バラの煮物 大根トマトのサラダ 焼きなす ふりかけ		米飯 赤魚の西京焼き 野菜いっぱい春雨の酢の物 里芋そぼろ煮 みかん
17	月	貝柱雑炊 切り干し大根 しその実漬 ヨーグルト	親子どんぶり 五色なます すまし汁（豆腐）		米飯 豚肉しょうが焼き 大根の田楽 なめたけとオクラの和え物 黄桃缶
18	火	米飯 みそ汁（白菜） きゃべつごま和え ふりかけ	きつねうどん シーフードサラダ フルーツヨーグルト	和菓子バイキング 3階茜・萌黄	米飯 焼肉風炒め物 カレースパゲティ ほうれん草のサラダ フルーツ（パイ缶）
19	水	食パン 牛乳 ハムとブロッコリーのサラダ	米飯 豚肉みそ焼き 青梗菜華風あえ ひじき豆2 ふりかけ	和菓子バイキング 4階茜・萌黄	米飯 鶏のやわらか煮 春菊とゆばの煮浸し 里芋のそぼろ煮 フルーツ（白桃缶）
20	木	米飯 みそ汁（大根） 玉子焼き のり佃煮	米飯 ミートコロッケ ほうれん草しらす和え 呉汁 きざみたくあん漬	和菓子バイキング 4階瑠璃・琥珀	米飯 ごまみそ田楽 いかの酢の物 大豆しらす炒煮 黄桃缶
21	金	食パン 牛乳 さつまいもサラダ	米飯 牛肉の甘辛煮 白菜三杯酢 のっぺい汁 みかん缶	和菓子バイキング 5階茜・萌黄	米飯 えびと豆腐の塩炒め 二色しゅうまい 貝柱酢の物 キャベツ漬
22	土	米飯 みそ汁（豆腐） 温泉たまご のり佃煮	カレーライス きゃべつわさびマヨネーズ みかん	和菓子バイキング 5階瑠璃・琥珀	米飯 さばの塩焼き 南瓜煮付 きゅうりもみ 大根きざみ漬
23	日	食パン 牛乳 かに風味サラダ	米飯 芋子煮 白菜のソテー とりしんじょうあんかけ ふりかけ		米飯 たらの煮付 ほうれんそう白和 煮豆 フルーツ（白桃缶）
24	月	芋粥 おぐらの湯葉和え しその実漬 ヨーグルト	えびピラフ トマトときゅうりのサラダ 卵スープ	かっぱえびせん	米飯 豚肉の梅香やき 五目金平 さつまいものレモン煮 もちきゅう
25	火	米飯 みそ汁（玉ねぎ） きゃべつかまぼこわさびあえ しその実漬	かきごはん 大根と豚バラの煮物 かきたま汁 みかん缶		米飯 さわらの竜田揚げ ブロッコリーおなかマヨネーズ 白菜小柱ソテー きゅうり漬
26	水	食パン ポテトサラダ 牛乳	米飯 若鶏のトマト煮1 コールスローサラダ1 ほうれん草バター醤油炒め1 ふりかけ		米飯 サバの味噌煮 菜の花の辛子あえ ひじき豆2 ヨーグルト
27	木	米飯 みそ汁（キャベツ） じゃこおろし ふりかけ	米飯 豚肉塩こうじ焼き1 なすび薄あげ煮1 みそ汁（かぼちゃ） フルーツ（白桃缶）	マンゴープリン	米飯 かきあげ いかの酢の物 さくら漬
28	金	食パン 牛乳 かぼちゃサラダ	卵サンド1 野菜のポトフ1 シーフードサラダ 黄桃缶		米飯 さけの塩焼き ごま酢和え 春雨のたらこ和 白菜漬

☆ 平均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1465 kcal	62.0 g	33.5 g	542 mg	8.4 mg	590 μg	0.80 mg	0.62 mg	68 mg